

論文タイトル：Characteristics of food group intake by household income in the National Health and Nutrition Survey, Japan.

論文著者：Nishi N, 他

論文掲載誌：Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition. 26:156-159.

経済的な状況により、日常的に入手できる食品の種類は異なると考えられます。では、収入の程度によって食品群摂取量にどのような特徴があるのでしょうか。この研究では、2010年または2011年の国民健康・栄養調査に参加した5,475世帯に住む20-79歳の男女11,015名（男性5,127名、女性5,888名）を対象として、世帯収入別に、17食品群の摂取量を比較しています。

調査方法

世帯収入は質問票で尋ねました。回答をもとに、対象者を年収200万円未満、年収200-599万円、年収600万円以上の3グループに分けました。

17食品群の摂取量は、1日間の食事記録で調べました。それぞれの食品群の摂取量を「中央値未満」（摂取量が少ない）と「中央値以上」（摂取量が多い）の2つに分けて評価しました。

＜評価対象の17食品群＞

穀類、いも類、砂糖・甘味料、豆類、種実類、野菜類、果実類、きのこ類、海藻類、魚介類、肉類、卵類、乳・乳製品、油脂類、菓子類、飲料、調味料・香辛料

統計的解析方法

多重ロジスティック回帰分析により、それぞれの食品群摂取量が「中央値以上」である頻度（オッズ比）を、世帯収入別に比べました。高所得世帯を基準として、中所得世帯と低所得世帯のオッズ比を求めました。解析では、対象者の性別、年齢、世帯人数、居住地規模、総エネルギー摂取量を調整しました。

結果

対象の5,475世帯のうち、年収200万円未満は1,199世帯（22.0%）、年収200-599万円は3,073世帯（56.1%）、年収600万円以上は1,203世帯（21.9%）でした。

統計解析の結果、年収600万円以上の世帯に比べて、それ未満の世帯の人では穀類摂取量が多いことが示されました。一方、年収600万円未満の世帯の人では、それ以上の世帯の人に比べて、いも類、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、魚介類、乳・乳製品、調味料・香辛料の摂取量が少ないことが示されました。

まとめ

この研究では、年収 600 万円未満の人たちは、年収 600 万円以上の人たちに比べて穀類摂取量が多く、野菜・果物類や魚介類、乳製品などの摂取量が少ないことが示されました。年収が低い方の世帯で摂取量が少なかった食品群には、健康を保つために欠かせないビタミン・ミネラルや食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。この研究ではあくまでも相対的な食品群摂取量を評価しているため、「●●の摂取量が少なかったから悪い」などと言うことはできません。同時に、収入が多い人の世帯の人の食事が必ずしも望ましいとも言えません。しかしながら、現代社会の経済格差は、食事の質の格差や、その先の健康格差につながり得ることが示唆されました。

経済状況を変えることはなかなか難しいですが、食品の選択や入手方法を工夫することで、ある程度の食事の質は保つことができるかもしれません。たとえば、間食にスナック菓子を購入して食べる習慣がある場合、同等の価格で手に入る果物などを代わりに選んでみるのはいかがでしょうか。

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—